

«29» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 540.31 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	139	307
2	Соус молочный сладкий	50	63
3	Хлеб пшеничный формовой	42	103
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 644.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	95
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	225
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	65	9
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 368.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	181	95

Ужин 474.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	209
2	Хлеб пшеничный формовой	42	103
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2080.21